

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ**

Кафедра спортивных дисциплин

ФАЗЛЕЕВ Н.Ш.

КОЛОЧАНОВА Н.А.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИФМиБ
(Отделение физической культуры)
ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИК**

Казань - 2015

Принято на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № 4 от 27 ноября 2015 года

Рецензенты:

кандидат биологических наук,

доцент безопасности жизнедеятельности КФУ **Н.В. Святова;**

кандидат биологических наук,

доцент кафедры спортивных дисциплин КФУ **Р.Р. Шайхиев**

Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А.

Методические рекомендации для студентов ИФМиБ (Отделение физической культуры) по прохождению педагогической и производственной практик /Н.Ш. Фазлеев, Н.А. Колочанова. – Казань, 2015. – 17 с.

В учебном пособии даны рекомендации по различным аспектам прохождения производственной и педагогической практик студентов ИФМиБ (Отделение физической культуры).

Методические рекомендации помогут студентам, осуществляющим педагогическую и производственную практики, правильно оформить текущую и отчетную документацию, будут помощником в организации и проведении тренировочной и соревновательной деятельности.

© Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А., 2015

© Казань, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические рекомендации по составлению плана-графика годового цикла тренировки	4
2. Методические рекомендации по составлению группового и индивидуального годового и месячного планов подготовки	5
3. Методические рекомендации по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия	8
4. Методические рекомендации по ведению дневника спортсмена	11
5. Методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях	13

1. Методические рекомендации по составлению плана-графика годового цикла тренировки

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Ниже дан примерный план-график на год.

Фрагмент графика тренировочного процесса по хоккею по недельным циклам учебно-тренировочной группы ДЮСШ (первый год обучения, 11-12 лет)

Наименование разделов	Всего в году, ч	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Теоретическая подготовка	26	-	-	-	2	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
2. Общая физическая подготовка	129	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3. Специальная физическая подготовка	109	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Техническая подготовка: а) техника нападения б) техника защиты	134																								
	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	2	1	2	2	1	-	2			
	64	1		1	-	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	2	1	1	-	1	1	1	2	1
5. Тактическая подготовка: а) тактика нападения б) тактика защиты	77																								
	39	--	1	--	-	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1			
	38		-		1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Интегральная подготовка	91	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1
7. Инструкторская и судейская практика	14																						1	1	1
8. Экзамены и контрольные	24	3	3	3																					

[illegible]

2. Методические рекомендации по составлению группового и индивидуального годичного и месячного планов подготовки

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Примерный групповой годичный план тренировки

Группа _____
Тренер _____

I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 - много, 3 - средне, 1 - мало)

[illegible]

ПОДГОТОВКА													
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему, интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; уставные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь

Месячный рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

Групповой месячный план тренировки

Группа _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца			Суммарный объем в месяце
		1	2	3	

Индивидуальный месячный план тренировки

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

3. Методические рекомендации по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии.

Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на занятии. Необходимо отчетливо выделять составные части занятия и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение

конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в занятии так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения обучающимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- упражнения на гибкость.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений. Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

Полное изложение **заключительной части** обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в тренировочное занятие, в случае необходимости, нескольких целесообразных изменений и дополнений.

Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным

расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям). Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации занимающихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, отдельно или поточно и т. п.). Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

Примерные указания к содержанию конспекта

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи тренировочного занятия:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:

2. Место проведения:

3. Время проведения:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть <u>Записываются:</u> построение, сообщение задачи занятия, описание общеразвивающих упражнений и т.д.	<i>Время,</i> <i>количество раз,</i> <i>круги, расстояние</i>	<u>Записывается:</u> на что обратить внимание, методы и приемы используемые на занятии.
2. Основная часть <u>Записываются:</u> ОФП, СФП, технико-тактические действия и др.	<i>Время,</i> <i>количество раз,</i> <i>круги, расстояние</i>	<u>Записываются:</u> типичные ошибки, способы исправления ошибок. Методы и приемы используемые на занятии.
3. Заключительная часть <u>Записывается:</u> построение, подведение итогов занятий.	<i>Время,</i> <i>количество раз,</i> <i>круги, расстояние</i>	<u>Записывается:</u> методы и приемы используемые на занятии.

4. Методические рекомендации по ведению дневника спортсмена

Студент проходящий педагогическую и производственную практику в ДЮСШ обязан контролировать ведение спортсменом дневника тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля

позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов. В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени. Дневник нужно вести аккуратно, после каждого тренировочного занятия, соревнования и иной деятельности вносить записи. В качестве примера далее приводится один из вариантов дневника тренировки спортсмена.

Дневник тренировки спортсмена

(фамилия, имя, отчество)

(учебная группа)

Отделение _____

(спортивная специализация)

Спортивная школа _____

(населенный пункт)

Тренер _____

(фамилия, имя, отчество)

Содержание тренировочного процесса

Дата время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Указания тренера	Примечания

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, сек, т,

количество повторений), объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия.

Результаты участия в соревнованиях

№ п/ п	Название соревнований	Вид соревновательной деятельности	Занятое место	Спортивно- технический результат (выполненный разряд, звание)	Условия соревнований и ход соревновательной борьбы	Недостатки в подготовленности	Выводы

Результаты контрольных испытаний

Дата	Раздел подготовки	Контрольные испытания	Результат
	Физическая	1. 2. 3.	
	Тактическая	1. 2. 3.	
	Техническая	1. 2. 3.	

5. Методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнования. Отдельные разделы положения должны быть тщательно продуманы и подробно изложены. Ни один пункт положения не должен вызывать никаких сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по виду спорта и рассылается участвующим

организациям заранее, не позднее чем за месяц до проведения соревнований, а для соревнований всероссийского и республиканского масштаба - за 3 месяца.

Перед организацией и проведением соревнований нужно продумать следующие моменты:

1. Цель и уровень планируемых соревнований (масштаб соревнований, состав участников).
2. Кто проводит данные соревнования (организации, участвующие в проведении).
3. Возможные условия проведения соревнований.
4. Финансирование (бюджет, спонсоры).

Разделы положения

1. Цели и задачи - указываются основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел является одним из главных, т.к., исходя из поставленных целей, определяется программа соревнований, условия проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, экологические требования.

2. Место и сроки проведения - указываются точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований.

3. Руководство проведением - указываются организации, осуществляющие общее руководство, и организация, осуществляющая непосредственное проведение соревнований, а также оргкомитет, главная судейская коллегия, фамилия, имя, отчество, судейская категория главного судьи соревнований.

4. Судейская коллегия указываются основные судьи: главный судья, заместитель главного судьи, секретарь соревнований и др.

5. Участники соревнований и требования к ним - указываются требования к командам и участникам:

- по административному признаку, исходя из установленных принципов проведения и статуса (например, для Всероссийских Чемпионатов - сборные команды Федераций областей, краев, республик, входящих в состав России);

- по количественному составу команды, в том числе требования к полу участников, число запасных участников, представитель, тренер (обязательно) и судья соответствующей категории (при необходимости);

- по возрасту и спортивной квалификации участников, согласно требованиям, предъявляемым к участникам соревнований;

- разрешение врача, свидетельство о рождении, паспорт и т.д.

6. Программа и условия проведения соревнований. Перечисляются все виды, включенные в программу соревнований, по всем возрастным группам и для всех коллективов, а также распределение видов (дистанций) по дням. В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников по группам. Дополнительно указывается время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной комиссии, технической комиссии и т.д.), время открытия и закрытия соревнований.

7. Порядок и сроки подачи заявок - указываются порядок и сроки подачи предварительных заявок, которые подаются не позднее чем за 1 месяц до начала соревнований (для Всероссийского масштаба) в оргкомитет по указанному адресу. Именные заявки по установленной форме подаются в мандатную миссию на месте соревнований во время ее работы. Необходимо указать, какие документы на каждого члена команды предъявляются в мандатную комиссию.

8. Подведение итогов. Предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам, условия подведения итоговых командных результатов.

9. Условия приема участников - указываются условия приема команд. В том числе условия проживания участников, приготовления пищи, экологические и специфические требования.

10. Награждение - награждение призеров производится по видам соревнований, при этом участники награждаются грамотами, а команды дипломами. В чемпионатах, как правило, призеры награждаются и медалями. Грамотой дополнительно может награждаться и тренер команды.

11. Финансирование - указываются источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублироваться с другими источниками. При безналичных расчетах указываются реквизиты банка для перечисления и пример платежного поручения.

Учебное издание

Фазлеев Наиль Шамсиевич

Колочанова Наталья Александровна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИФМиБ**

(Отделение физической культуры)

**ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИК**